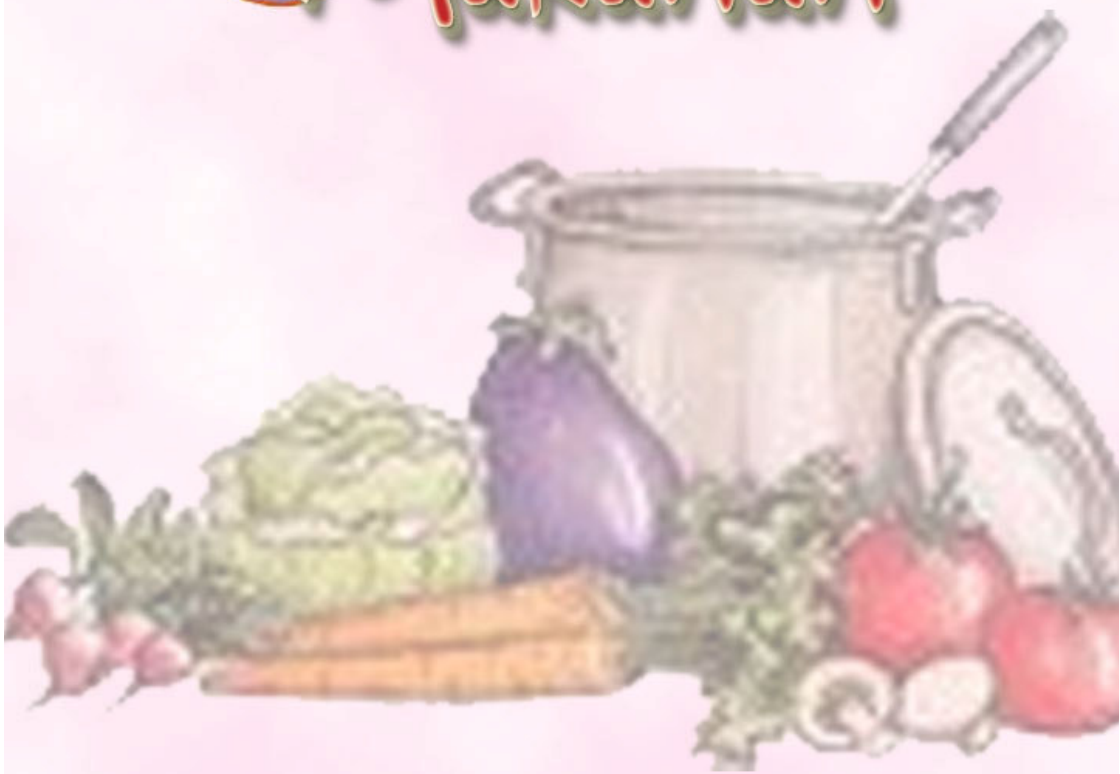




Allah Memberiku Makanan



Allah Memberiku Makanan

Oleh:

Ummu Abdillah al-Buthoniyyah

Disebarluaskan melalui:



<http://bam.raudhatulmuhibbin.org>
eMail: bam@raudhatulmuhibbin.org

TIDAK untuk tujuan KOMERSIL



Allah memberiku makanan

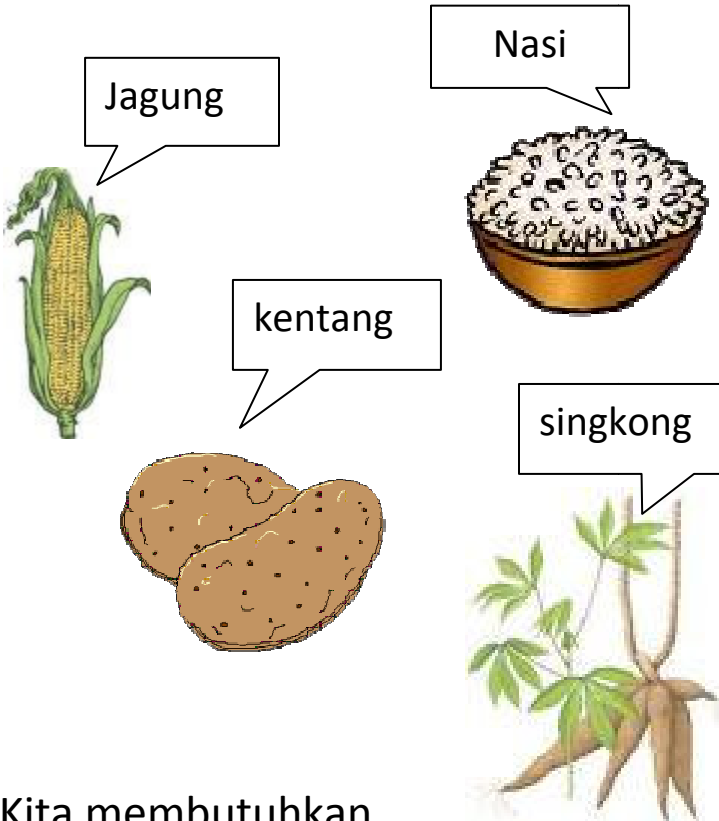
Dari berbagai macam
tanaman dan hewan

Agar aku dapat tumbuh
sehat dan kuat

Sehingga dapat beribadah
kepada Allah

Alhamdulillah...

Allah memberiku makanan
Dari berbagai macam ciptaan-Nya.
Ada sumber karbohidrat seperti:



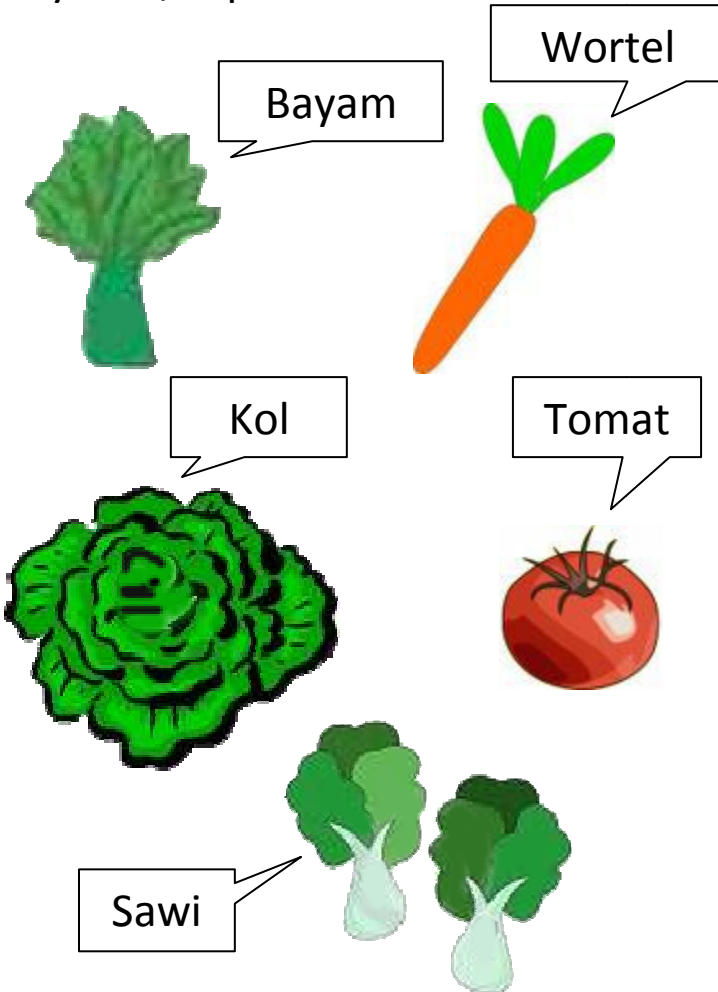
Kita membutuhkan
karbohidrat sebagai sumber tenaga.

Bayangkan jika tidak ada sumber karbohidrat dalam makanan kita. Tentu kita akan merasa lemas dan tidak bertenaga. Akhirnya kita pun tidak dapat bekerja dan beribadah dengan baik. Dan kita pun menjadi malas.



Allah menciptakan sumber karbohidrat dari berbagai jenis tanaman. Agar manusia dapat memilih sesuai dengan jenis yang mudah ditemui di daerahnya.

Allah menciptakan berbagai macam sayuran, seperti....



Dan masih banyak lagi.

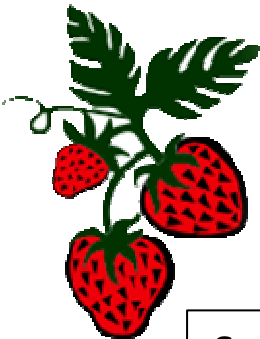
Ada juga buah-buahan, seperti....



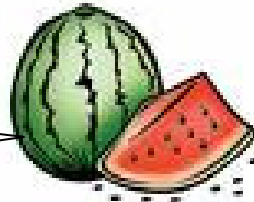
Anggur



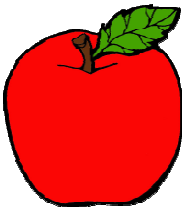
Jeruk



Strawberi



Semangka



Apel

Dan masih banyak lagi.

Allah menciptakan sayur dan buah berbagai macam bentuk, warna dan rasanya, untuk kepentingan manusia.

Alhamdulillah.....

Sayur dan buah mengandung berbagai jenis vitamin dan mineral.



Kita membutuhkan vitamin dan mineral itu untuk melancarkan metabolisme di dalam tubuh.

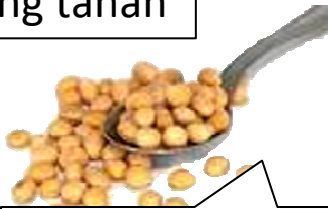
Contohnya, kalau kita kekurangan vitamin C, bibir kita akan pecah-pecah dan mudah terkena sariawan.

Atau kalau kekurangan vitamin A,
kita bisa terkena rabun senja, yaitu di
sore hari kita menjadi susah melihat.

Makanan bergizi juga terdapat pada
kacang-kacangan, misalnya...



Kacang tanah

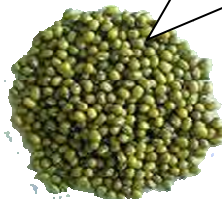


Kacang kedelai



Kacang merah

Kacang hijau



Dan yang lainnya

Ada juga sumber makanan dari hewan, seperti....

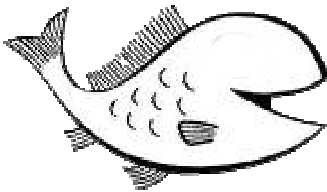
Telur



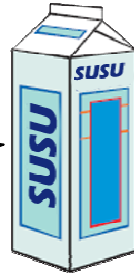
Ayam



Ikan



Susu

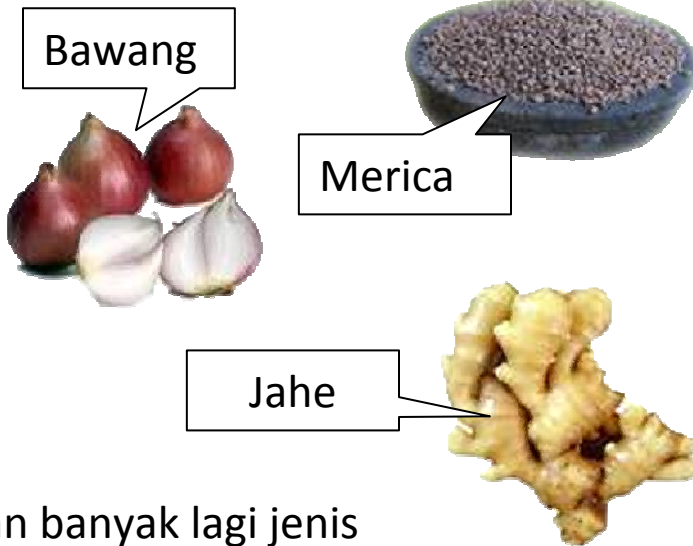


Atau daging kambing
dan sapi untuk dibuat
sate



Bahan makanan dari hewan merupakan sumber lemak dan protein yang sangat penting untuk pertumbuhan tubuh kita.

Ada juga tanaman yang dijadikan bumbu, seperti



Dan banyak lagi jenis bumbu lainnya.

Dengan bumbu-bumbu ini, ibu dapat membuat masakan yang enak rasanya, dan baunya...mmm..... sedaaaaap!



Jenis makanan itu tidak terhitung banyaknya. Semuanya adalah nikmat yang Allah berikan kepada kita.

Allah menciptakan berbagai jenis makanan untuk manusia.

Agar kita tidak merasa bosan, karena makan dari satu jenis makanan saja.

Alhamdulillah...

Maha Sempurna Allah atas segala ciptaan-Nya.

Nabi kita Muhammad ﷺ mengajarkan kita untuk selalu mengingat Allah.

Makanya ketika hendak makan, kita mengucapkan

بِسْمِ اللَّهِ

Bismillaah

“Dengan Nama Allah”



Lalu kita makan dengan tangan kanan.

Rasulullah ﷺ mengajarkan

kita untuk mengambil makanan yang dekat dengan kita.

Kita harus selalu bersyukur atas nikmat makanan yang Allah berikan.

Makanya, setelah selesai makan, kita diajarkan untuk membaca doa:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ
غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ.

“Segala puji bagi Allah yang memberi makan ini kepadaku dan yang memberi rezeki kepadaku tanpa daya dan kekuatanku.”

Hayoo... ambilnya jangan banyak-banyak ya... tapi sesuai kebutuhan saja. Kalau makanannya tidak habis kan sayang...



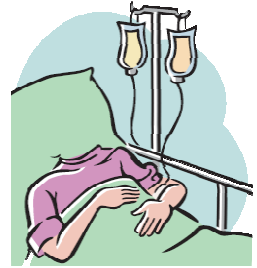
Ingatlah, ada banyak saudara kita yang lain, yang tidak dapat makan

seperti apa yang kita makan.

Jika ada kelebihan makanan, maka kita sebaiknya bersedekah kepada fakir miskin yang membutuhkan.

Agar Allah mencintai kita, dan menambah nikmat-Nya kepada kita.

Makan juga jangan terlalu sedikit, kita bisa sakit, karena kebutuhan tubuh kita tidak terpenuhi. Akibatnya kita menjadi kurus dan kurang gizi.



Kalau sakit, kita tidak dapat beribadah kepada Allah dengan baik bukan? Kita juga tidak bisa belajar dan bermain dengan teman-teman.

Dan Allah pun lebih menyukai orang mukmin yang kuat daripada yang lemah.

Allah ﷻ berfirman (yang artinya):

“Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah.” (QS An-Nahl : 114)

Makanan yang halal diperoleh dari rezeki yang halal pula, dan bukan hasil curian. Makanan yang halal juga tidak mengandung zat-zat yang Allah haramkan.

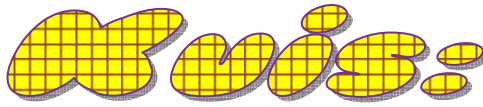


Sedangkan makanan yang baik,
adalah makanan bergizi dan baik
untuk kesehatan tubuh kita.

Allah memberiku makanan
Dari berbagai jenis ciptaan-Nya
Dan aku hanya memakan yang
halal dan baik
Dari apa yang Allah berikan
untukku
Kita semua selalu memuji Allah
atas nikmat makanan yang kita
peroleh.

Alhamdulillah.....





1. Sebutkanlah ciptaan Allah yang mengandung karbohidrat.

2. Sebutkanlah ciptaan Allah sebagai sumber lemak dan protein.

3. Doa apa yang dibaca ketika kita hendak makan?

4. Apakah membuang makanan termasuk perbuatan yang baik?.....
5. Manakah yang lebih baik, orang Mukmin yang kuat atau orang Mukmin yang lemah?



Bacaan Anak Muslim

<http://bam.raudhatulmuhibbin.org>

eMail:bam@raudhatulmuhibbin.org

© 1431 H/2010 M